

ミドル・シニアのためのトレーニングスタジオ

エスト通信

2021年
6月号

月・火・木・金 開催!

介護予防健康体操教室

リハビリの専門家である理学療法士が監修した70歳以上の方のための健康体操教室です。ご高齢の方でも安全に無理なく運動ができます!ご自身の体力が気になっている方、今年こそ、お友達と一緒に、あるいはご夫婦で参加してみませんか?

介護予防健康体操教室って何をやるの?

答:準備運動で体をほぐしたあと、月替わりで自宅でも取り組める筋トレや脳トレを行います。その後マシンを使用したトレーニングを行います。



85歳ですが大丈夫でしょうか?

答:エストの体操教室は70代・80代の方を対象にしているので心配ありません。90代の方もご利用いただいています。



感染対策は大丈夫?

答:定員を制限し、常時入口扉や窓を開放し換気を徹底しています。お客様にも検温・消毒などにご協力いただいています。

介護予防健康体操教室については裏面もご覧ください。

50代からのフィジカルフィットネス
トレーニングスタジオ

est.
enjoy smart life support

多摩市諏訪3-14-10 ホワイトハウス1階
京王・小田急線永山駅より徒歩12分 多摩市ミニバス諏訪3丁目下車徒歩3分

貝取、豊ヶ丘方面からは多摩市ミニバス・東西線
左循環が便利です! 駐車場有(合計3台)

日曜定休 営業時間:9:30~17:30

家でもできる健康体操vol.1

口腔体操を習慣化しましょう!

舌や口の周りの筋肉を鍛えるのに効果的な「パタカラ体操」をご紹介します!
それぞれ10回を毎日続けましょう! (*パタカラ体操は飛沫がとびやすいので人がいないところで行いましょう)



しっかり口を閉じて「パッ!」と力強く発声します。これを10回繰り返します(他も同様)。口をしっかりと閉めることは、食べ物や飲み物が口からこぼれるのを防ぐだけでなく誤嚥の防止にも役立ちます。



舌の先を上前歯の裏に力いっぱい押し当て、力強く「タッ!」と発声します。食べのを飲み込む時には舌先がしっかりと上あごにつけている必要があります。これが弱いと誤嚥の原因になります。



舌の奥の部分を上あごにしっかりと押し当て「カッ!」と力強く発声します。咀嚼し、飲み込みやすく丸めた食べ物を最終的に喉の奥に押しやるための舌の筋肉を鍛えます。この力が弱るとうまく食べ物を飲み込めなくなります。



舌を丸めて「ラッ!」と舌をはじくように力強く発声します。食べ物をうまく丸めて飲み込みやすくするための舌の動きを鍛えます。口の中をいつも清潔に保つためにも、大切な舌の動きです。



見学・体験・リハビリ相談は無料です!



トレーニングスタジオエスト

042-319-6210

